Termolionline.it
(https://termolionline.it)

Parte il corso gratuito di autodifesa: conoscenza, consapevolezza e libertà personale

Redazione 13 Gennaio 2026 Attualità

TERMOLI. A Termoli si apre un nuovo spazio di consapevolezza dedicato alle donne, un presidio civile prima ancora che formativo: il corso gratuito di autodifesa promosso da Liberaluna ETS in coprogettazione con la Regione Molise, nell'ambito degli interventi finanziati dal Fondo delle Politiche relative ai Diritti e alle Pari Opportunità. Non un semplice appuntamento sportivo, non un laboratorio di tecniche marziali, ma un percorso che unisce esperienza sul campo, psicologia dell'aggressione e cultura della prevenzione.

Ogni mercoledì alle 16, nella palestra Physiologic di via Asia 3/D, le partecipanti potranno lavorare su ciò che davvero fa la differenza nelle situazioni critiche: la lettura dell'ambiente, la gestione delle emozioni, la capacità di riconoscere il pericolo prima che diventi minaccia.

A guidare il percorso ci saranno due figure complementari: Roberto De Rosa, fondatore dell'International Kombat Academy, oltre quarantacinque anni di esperienza nelle arti marziali e quasi vent'anni nella sicurezza notturna, e la dott.ssa Emanuela Teresa Galasso, psicologa dei Centri Antiviolenza e delle Case Rifugio Liberaluna, specializzata nella gestione delle dinamiche emotive e nella costruzione di autonomia personale. Il metodo proposto nasce dall'esperienza reale, non dalla teoria: movimenti semplici, realistici, subordinati alla lucidità mentale, perché la forza non è mai il punto di partenza, ma l'ultima risorsa.

L'obiettivo è restituire alle donne strumenti concreti per muoversi nel mondo con maggiore sicurezza, evitando false convinzioni e potenziando la capacità di prevenire, valutare, decidere. Il corso, che presto sarà attivato anche a Campobasso e Isernia, si inserisce in un lavoro più ampio di sensibilizzazione che Liberaluna porta avanti da anni sul territorio molisano, con un approccio che unisce protezione, educazione e responsabilizzazione. Le iscrizioni sono aperte e la partecipazione è gratuita: un'opportunità reale per trasformare la conoscenza in libertà, la consapevolezza in autodeterminazione, la comunità in rete di sostegno.

Per informazioni: segreteria Liberaluna 379 3332638.

Termolionline.it (https://termolionline.it)

TermoliOnline.it Testata giornalistica

Reg. Tribunale di Larino N. 02/2007 del 29/08/2007 – Num. iscrizione ROC:30703

Direttore Reponsabile: Emanuele Bracone

Editore: MEDIACOMM srl (https://mediacomm.pro/)

Via Martiri della Resistenza, 134 – 86039 TERMOLI(CB)

P.Iva 01785180702